

Chagua MyPlate

Vidokezo 10 vya mlo mzuri

Kuchagua chakula kwa maisha yenyne afya kunaweza kuwa rahisi kama kutumia Vidokezo hivi 10. Tumia vidokezo katika orodha hii *kusawazisha kalori zako*, kuchagua vyakula vya *kukula mara nyingi*, na kupunguza vyakula vya *kukula mara chache*.

1 Sawazisha kalori

Jua kalori UNAZOHITAJI kwa siku kama hatua ya kwanza katika kudhibiti uzito wako. Nenda kwa www.ChooseMyPlate.gov ili ujue kiwango chako cha kalori. Kufanya mazoezi pia hukusaidia kusawazisha kaliro.

2 Furahia chakula chako, kula chakula kidogo

Chukua muda wa kutosha kufurahia chakula chako unapokula. Kukula haraka au wakati uko na fikira zingine huenda kukasababisha ukule kalori nyingi zaidi. Kuwa makini kuhusu dalili za njaa na kushiba kabla, wakati, na baada ya milo. Zitumie kujua wakati wa kukula na wakati umetosheka.



3 Epuka vipande vikubwa sana

Tumia sahani, bakuli, na glasi ndogo. Gawanya chakula kabla ya kukila. Unapokula kwenye mkahawa, chagua kipande kidogo, gawana chakula ma mtu mwengine, au beba sehemu ya mlo wako nyumbani.

4 Vyakula vya kukula mara nyingi

Kula mboga za majani, matunda, nafaka isiyokobolewa, na maziwa na bidhaa za ngombe zilizo bila mafuta au zilizo na mafuta 1%. Vyakula hivi viko na lishe unayohitaji kwa afya – ikiwa ni pamoja na potasiamu, kalisi, vitaminini ya D, na ufunywele. Zifanye misingi ya milo na kumbwe.



5 Wacha nusu ya sahani yako iwe na matunda na mboga za majani

Chagua mboga za majani zilizonyekundu, za rangi ya machungwa, na kijani kama nyanya, viazi vitamu, na brokoli, pamoja na mboga zingine za majani kwa mlo wako. Ongeza matunda kwenye milo kama sehemu ya mlo mkuu au wa kando au kama kitindamlo.

6 Badilisha uanze kutumia maziwa yasiyo na mafuta ua yenyne kiwango kidogo (1%) cha mafuta

Yako na kiwango sawa cha kalisi na lishe zingine muhimu kama maziwa kamili, lakini yako na kalori chache na mafuta yasiodabwadabwa sana.



7 Wacha nusu ya nafaka zako ziwe nafaka zisizokobolewa

Kukula nafaka zisizokobolewa zaidi, badilisha bidhaa ya nafaka iliyosafishwa na ile isiyokobolewa – kama vile kukula mkate wa ngano isiyokobolewa badala ya mkate mweupe au mchele wa kahawia badala ya mchele mweupe.

8 Vyakula vya kukula mara chache

Punguza vyakula vilivyo na mafuta magumu, vilivyoongezwa sukari, na chumvi. Vinajumuisha keki, kuki, aiskrimu, peremende, vinywaji vitamu, pizza, na nyama zenyne mafuta kama mbavu, soseji, bekoni na soseji mkate. Tumia vyakula hivi kama kumbwe za mara chache, sio vyakula vya kila siku.

9 Linganisha sodiamu katika vyakula

Tumia lebo ya Ukweli wa Lishe kuchagua matoleo ya vyakula vilivyo na sodiamu kidogo kama supu, mkate, na milo iliyoganda kwa barafu. Chagua vyakula vya mkebe vilivyoandikwa “sodiamu kidogo,” “sodiamu iliyopunguzwa,” au “hakuna chumvi imeongezwa.”



10 Kunywa majo badala ya vinywaji vyenye sukari

Punguza kalori kwa kukunywa maji au mboga za majani zisizooongezwa sukari. Soda, vinywaji vyenye nguvu, na vinywaji cya michezo ni chanzo kikuu cha sukari na kalori zilizooongezwa, katika milo ya Marekani.